VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Каратэ. Как я это вижу.

Итак, приступим. Сразу скажу – опыт весьма и весьма спорный и явно недостаточный. Эта работа – всего лишь проба пера. Но может, кому-нибудь такие записи покажутся занятными.

«Каждый ищет в каратэ то, что ему необходимо» - любил повторять Фунакоши. Но путь не может расходиться намного. Может, для ленивых любителей поболтать каратэ – способ духовного совершенства, для толстозадых западников и малышни – физкультура. Но подавляющее большинство приходит в зал для того, чтобы научиться сражаться. Для них каратэ – оружие. К ним я и обращаюсь. Есть еще люди, которые воспринимают каратэ как смысл жизни. Но им я уже неинтересен, они сами до всего дошли.

Что такое каратэ.
Безрадостные думы.

Господи, сколько книг по этой теме, сколько мнений! О том, что каратэ, и что - не каратэ, кто истинный и чья школа лучше. Я вот тоже высказаться хочу.

Главное в учении –

принципы. С них и начнем.

1. И сказал Фунакоши – «Есть только одно каратэ». И пошли с тех пор рассказы о несостоятельности остальных видов боевых искусств, а потом – и других стилей (я, мол, занимаюсь сетоканом, значит, все остальное – кекусин, вадорю, ситорю и прочие - ОТСТОЙ). А сейчас – еще более тонкая градация: отделились вукош-ники, традиционщики, сетокаевцы… И каждый свое болото хвалит. Хвалить-то можно по-разному, но в данном случае это делается самым бесстыдным образом, марая грязью соседей и собратьев. Так мало того, зайдя почти в любой додзе можно такое услышать про соседнюю секцию, уши повянут. Как видно, здоровая конкуренция убивает последние остатки чести и чувство братства.

А ведь слова популяризатора каратэ можно понимать совсем по-другому. Что все БИ связаны и пронизаны друг другом. Я не говорю в глобальном масштабе – о китайских корнях. Редкий каратэка сегодня не «надергал» приемов из окружающих систем. А если и не заимствовал, то это сделал его сэнсей. Единственным критерием отбора для нас может стать эффективность в настоящем бою и возможность «втиснуть» данную технику в свой арсенал.

Под эффективностью я привык понимать способность в кратчайший момент времени нейтрализовать врага. Мой преподаватель В. А. Сказал шикарную фразу: «Бой длится от 3 до 9 секунд. Если рукопашник возится с вами дольше – он вас безмерно любит». Ну, а теперь обратимся к соревнованиям (они ж самый главный показатель для многих). И что? Где быстрая и безотказная техника? Хорошо, если у сэнсея в «загашнике» - своего череда дожидается. Так ведь может не поделиться – нафига ему лишние проблемы, травмы на тренировке. Лень ему может стать, а то и вообще – не знает он такого.

2. Каратэ – только для защиты. Во всех клятвах одно и то же: «Обязуюсь применять… только в случае защиты собственной жизни и здоровья или защиты своих родных и близких» (да, а если незнакомого человека на улице молотят – тогда нельзя что ли?).

Многие так прямо и говорят – искусство самообороны. И это – большая ошибка, ведущая к еще большим проблемам.

Дело в том, что каратэ – это оружие. Не больше и не меньше. И как всякое оружие, способно убивать. Так же как и оружие, каратэ безлико – оно неспособно само по себе быть хорошим или плохим. Все зависит от того, с какой целью оно применяется.

Так же, как и оружие, большинство техник являются смертельно опасными, НИКОГДА не нужно проводить их в полную силу на тренировке.

«Каратэ – искусство прямых линий, предпочитает удары с дальней дистанции». На самом деле каратэ – искусство коротких, быстрых движений. В начальном, «ученическом» варианте прием может состоять из округлых и неторопливых элементов. Но постепенно, по мере проработки, они становятся короткими, приближаясь к прямой линии – кратчайшему расстоянию между двумя точками.

Что касается дистанции, то здесь виноваты соревнования – вход в ближний бой зачастую чреват потерей очка, бороться же запрещено. Добавлю, что многие техники ближнего боя запрещены из-за высокой травматичности для партнера и малой зрелищности (а это ведь и есть эффективность, не так ли?).

3. Каратэка бьет 2 раза. Первый – в лоб, второй – по крышке гроба. Может, когда-то так и было. Но сегодня далеко не каждый иккен однозначный хиссацу. А раз так, следует подумать о сериях, защите от встречного удара, добивании и прочих вещах. Тактика и техника в таком случае сильно меняется.

4. «Каратэ – это только удары и блоки». Даже не специалисты – составители толкового словаря, в определение «каратэ» вставили словосочетание «ПЕРЕИМУЩЕСТВЕННО ударов». На практике львиную долю техник составляют захваты, толчки и броски. Как и предыдущий пункт, это сильно меняет технику и тактику.
5. «Путь пустой руки – это приемы безоружного противостояния».
Во-первых, пустой эта рука стала относительно недавно, а до того была китайской. Во-вторых, даже Хабер признает ценность оружейной практики для улучшения навыков боя. Без них никогда не достичь мастерства. Да вот только редкий сэнсей сегодня умеет работать оружием. Нет, вертеть его по немыслимым траекториям с громким пыхтением любят многие. А невзрачные техники реального боя остаются в тени.
Вместе с тем, работа с оружие не только развивает силу, скорость, точность, чувство баланса и координацию, но и является своеобразным «мостиком» для понимания многих техник безоружного боя. Не говоря уж о приемах против оружия.

Ритуал
«Каратэ начинается с поклона» - повторяет О. В. И действительно, сейчас каратэ имеет много ритуальных элементов:
Это многочисленные «рэй» всему – залу, учителю, окружающим. Сейчас я, бывает, кланяюсь тому, у кого прошу прощения или когда хочу подчеркнуть уважение (даже если это не каратэка).
В некоторых школах поклон строго и свято соблюдается, в некоторых – нет. С одной стороны – рэй воспитывает и сдерживает, но его может быть очень много. Глупо кланяться по поводу и без оного. Уважение важно лишь тогда, когда его выказывает достойная личность. Рэй – движение само что ни наесть рабское и беззащитное (хуже может быть только падение ниц), и потому каратэка должен делать его с внутренним убеждением и гордостью. Наклон шеи не должен быть чрезмерным, и нужно всегда быть готовым к отражению атаки в это время.
Я практикую 3 вида рэй:
а. Додзе рэй. Очень часто я забываю делать его у себя в зале, но обязательно – в гостях. Это уважение не только «духу зала» (эфемерное, знаете ли, понятие), а прежде всего – людям, которые в этом зале присутствуют и тем, кто этот зал оборудовал, убирал и т. д. Их работа стоит нашего уважения;
б. Сэнсей – ни рэй. Потому как он главный, он здесь царь и бог. И он может

кое-чему научить (если уж пришли тренироваться). Не советую «выдергиваться» перед учителем (пусть даже он и уступает вам по всем показателям). Не поклонившись, демонстративно отвернувшись или сплюнув на пол, вы заработаете смертельного врага. На глазах учеников он будет биться до самой смерти, и даже после нокаута полезет, чтобы за пятку грызнуть. А потом ведь могут и ученики вступиться с дубцами-нунчаками, поскольку самурайской честью побрезгуют ради горячо любимого наставника. Ученик сейчас не тот пошел, но все же…
То же и в ката – рэй создателю;
в. Рэй партнеру. Именно партнеру, не противнику. То есть лицу, с которым собираетесь совершенствовать мастерство, а не сражаться. Этим самым я останавливаю собственное подсознательное желание применять технику по-настоящему. То есть приветствие настраивает на более спокойный лад. Если внимательно посмотреть, то у тех же боксеров или борцов существует подобный ритуал. Другое дело, что спортивная гонка убивает во многих их них внутреннюю сторону этих нехитрых жестов.
2. Одежда. Обязательно каратэ-ги, хотя бы и самодельное. Потому что форма дисциплинирует, создает ощущение единства, товарищества и настраивает определенным образом. С другой стороны, лично я свое каратэ-ги ношу только «по праздникам». Во-первых, потому что в зале не всегда чисто и можно запросто выпачкаться. Во-вторых, потому что многие, видевшие мои занятия, говорят: «Это не каратэ». Что ж, тогда и униформу неча носить. А в-третьих, мы все намного чаще носим спортивную форму, чем старояпонский «прикид». И деремся так чаще. И удары ног лучше идут обу…хотя есть же драки, когда голыми пятками друг друга охаживают.
И это не мелочи – удар даже в легком кроссовке ощущается иначе. Плотная куртка и пояс позволяют взять четкий захват (а я из спотривной курточки выскальзываю легко и свободно, как змея во время линьки).
Вывод: нечего обращать внимание на форму одежы, главное – чтобы она была чистой и не травмировала партнера (кольца, крестики, цепочки, заколки, сережки из пупа, носа и ушей – все вытаскивать). Просто я видел, как одна девочка не сняла сережки на дзюдо. Маленький кусочек металла зацепился за рукав напарницы. В итоге – море крови, слез и визга. И уродливый шрам на всю жизнь.
4. Пояс определенного цвета. Ну, эта тема глубже и обширнее. Когда я начал заниматься (борьбой), цвет пояса не имел для меня значения. Были просто – «до и после» Черного Пояса. Это был Великий Предел и означал

мастерство. Придя в каратэ, я уяснил разницу цветных поясов, но Черный Пояс так и остался самым крутым.

А потом… В настоящее время значимость степеней сильно снизилась, мягко говоря. Аттестационные требования занижены, да и их не рассматривают в полном объеме. Я видел, как претендент на шо-дан забыл ката!!! И сдал на пояс! Многие ученики старательно готовятся, но все равно не соответствуют экзаменационным требованиям. Пояс дают «потому что он не так уж плох», потому что «все такие», «…потому что он хороший парень». И вообще – его тренеру будет стыдно, если он не сдаст (мне было стыдно наоборот, вручать такую степень). Короче, пояс дают, чтобы человек не обиделся и не ушел (ведь в соседней школе такие же мягкие правила). А иногда дают даже заочно, «на вырост». Некоторые оправдывают такое высокое доверие, но большинство – нет.

По этому поводу есть хорошая грузинская сказка. Отец не верил, что сын сам зарабатывает деньги и приказал тому своим трудом достать рубль. Ушлый сынишка брал деньги у матери, но отец, понюхав их, говорил: «Не настоящие», и бросал в печь. Когда сын действительно заработал деньги и принес их отцу, тот снова отправил их в топку. Не выдержав, парень бросился в огонь за своими медяками. Это все к чему? Я вот любому постараюсь прикус подправить, ежели он чего-то про мой коричневый пояс заикнется.

Итак, ритуал важен и значим, если его выполнять достойно и для достойных.

Сэнсей и ученик

Великое слово, означающее великого человека. Это только тренер или инструктор, это идеал, к которому стремятся и за которым следуют. Появление такого человека зажигает огонь в сердце – хочется тренироваться больше, учиться и познавать.

Обычно такой человек встречается в детстве, и очень редко – в зрелом возрасте, когда вы сами имеете багаж знаний и не склонны их менять или переучиваться. А зря.

Сэнсей – это не тренер. Он не только показывает и рассказывает, но и сам по себе пример для подражания и стимул совершенствования учеников.

Я абсолютно точно знаю, что сам – не сэнсей. Инструктор – может быть, да и то не самый лучший. Потому что могу показать и рассказать кое-что, оценить ошибки ос стороны. Но при этом не могу увлечь, заинтересовать,

не буду примером для подражания.
Сэнсей – тоже человек. Это значит, что у него обязательно отыщутся недостатки (без них ведь и достоинств не бывает). И встает выбор – либо низвергнуть недостойного с высокого пьедестала обожания, или просто принять человека таким, как есть, со всеми его «закидонами» и выходками. Просто сравните положительные и отрицательные стороны общения с таким человеком и решайте, есть из-за чего мириться с негативом характера.
Напоследок о том, что сэнсей – явление непостоянное. Со временем он станет для вас тренером или инструктором, а может – и другом. Это естественно, если он учит, а вы – учитесь. Придет время – нужно будет идти дальше – искать что-то новое. Некоторые этого не делают из уважения. «Одна жизнь – один сэнсей» – говорят японцы. Я думаю, это не так. В конце концов, один человек не в силах знать все, даже если он суперпрофи. Более того, каратэ сильно зависит от субъективной оценки. Сэнсей вполне может сформировать круг интересов и определенный ход мыслей, но так же может и навязывать их.
Теперь слово об ученике. Если вы хотите научиться – слушайте, широко отрыв не только рот, но и глаза с ушами. Если чего-то непонятно, спрашивайте и пробуйте, спорьте. Не в середине тренировки, а после ее завершения, когда все из додзе уйдут. Чтобы это действительно было общение, а не доказывание чьей-либо «крутости». Но всегда думайте и сомневайтесь.
Старайтесь поменьше болтать, и побольше работать, особенно в новом коллективе. Чем лучше отношения с партнерами и тренером, тем больше вы получите информации, но избегайте рабского подобострастия, его очень легко разглядеть.

Школа и занятия
В учебном процессе каратэ можно выделить 3 основные формы подготовки: тренировка, самоподготовка и практика.
Многие обыватели и даже некоторые каратэки думают, что тренировка – это только подготовка к чему-то большему: соревнованиям, сдаче на пояс или настоящему бою. На самом деле, даже когда тренировка входит в часть большего плана (а так и должно быть), она самодостаточна. Это не обыденность, если на тренировке скучно или вам не нравится, лучше себя не силовать. Только сначала нужно хотя бы пару раз попробовать, чтобы точно удостовериться. Очень часто то, что не получается – то и не нравится.

Тут уж придется попотеть, но вы знаете цель.
Точно так же не стоит приходить в додзе с плохим настроением или серъезной болезнью. Вы не только рискуете получить травму, но и расхолаживаете окружающих. Потому если уж пришли – помолотите грушу в сторонке или ката покрутите.
С другой стороны, перерыв в занятиях также вреден. Вон британский спецназ считает, что человек теряет до 30% своих навыков через 2 недели перерыва. Есть о чем задуматься, не так ли? К тому же после тайм-аута сложно заставить самого себя войти в привычный когда-то ритм. Сразу чего-то мешает – работа, домашние дела, учеба… Отговорок масса, и все важные.
Самоподготовка – это почти что тренировка в одиночку. Должен отметить, что заниматься самому скучно. Для самоподготовки очень хорошо подходит проработка организма, разминка, отработка отдельных элементов и целых комплексов «в воздух» и на тренажерах, особенно с оружием. Грубо говоря, все то, что нужно долго и нудно «накатывать», но партнер для этого не требуется. А вот «физуха» идет не очень – без контроля со стороны товарища сложно. С другой стороны, время для внутренней подготовки, медитации и настроя во время тренировки с партнером не хватает, и эта сторона каратэ идет для учебы самостоятельно. Это же касается выработки чутья, слуха, осязания и обоняния. Эта практика зачастую не проводится, ею пренебрегают. А веди гоку-и – это не бред и не шутка, а самая настоящая реальность (но словами выразить сложно). Побродите-ка по лесу с недельку, а потом поговорим.
Последняя форма тренировки – практика. Она играет очень важную роль в отработке техники. Бывает, человек не успевает на тренировку, ему негде и не с кем тренироваться. И тогда он начинает практиковать каратэ в обыденной жизни: чистит зубы в стойке; завязывает шнурки, стоя на одной ноге; включает свет тычком пальцев; смотрит телек, стоя на кулаках или сидя на шпагате. Со стороны это похоже на чудачество, но на самом деле это важная составляющая внешней подготовки.
Затрону еще одну, весьма важную тему. Раньше каратэки занимались исключительно тренировками, не интересуясь ничем иным. Сегодня так могут делать только инструкторы или тренеры, да и то – далеко не все. И если ребенок после школьных занятий готов полностью «выложиться» тренировке, то взрослый зачастую заползает в додзе, настолько он устал на работе. Значит, интенсивность нагрузки для старших придется дозировать.

Веди нужно тренироваться каждый день. Вымотавшись сегодня, завтра будет не до того. Усилия должны быть достаточными, превышающими норму, но не более. Предельно тренироваться можно в то время, когда остальное несущественно – в период отпуска, на праздники или в выходные, когда есть время восстановиться.

Вообще практика работы «на пределе» лично мне не нравиться. Она пришла из спорта, где главное – сверх результат. Да тренеру наплевать на здоровье подопечного. Главное – чтобы он выиграл на соревновании. Вит и вылетают все возможные суставы, рвутся мышцы, дробятся кости. Редкий спортсмен сохраняет кондиции достаточно долго. Вам такое надо? Здоровенные атлеты, лучший человеческий материал, они от обычной простуды косяками валятся! Чего говорить о людях далеко не геркулесовой стати? Я вот – живой пример. Кстати, даже моей долгой и злой памяти не хватит упомнить все тех, кто когда-то меня лупасил. Все они были лучше, быстрее, имели психологическое и физическое преимущество. А я со своей корявой киба-дачи и толстым пузом – вот он я.

Ну, нам за медалями не светит, потому не надо рвать нижнюю голову. Лучше заниматься немного, но чаще.

<u>Соревнования. Спарринг в подготовке</u>

Соревнования убивают каратэ. Точнее, уже добивают на сегодняшний момент. Что, скажете надуманное заявление? Давайте вернемся к истокам, а потом поговорим про сегодня.

Итак, зачем вообще соревнования? Чтобы люди смогли сравнить свои возможности. Раньше на турнирах собирались настоящие мастера, которые таким образом доказывали свою «лучшесть», либо уничтожали конкурентов. Могли, ясное дело, и за деньги, и за почетную должность, не суть. Но правила были минимальными – один на один и равноценным оружием (или вообще без оного).

Такие поединки действительно оттачивали мастерство. А сегодняшние соревнования? Ведь цель бойца сейчас – продемонстрировать публике и судьям свое превосходство по правилам. То есть это – показуха. Отбираются самые зрелищные и безопасные приемы.

Но самая большая беда соревнований – массовость. На свои первые состязания по каратэ я попал через МЕСЯЦ после начала тренировок. Да нет, никакой я не «малюк-каратист» (это он за 2 недели накатывает суперприем, которым лупит всех и вся), просто тренер сказал: «Надо». Все предыдущие навыки здесь не пригодились – специфика не та. В итоге –

разбитый нос, губы и ушиб глазного яблока. Но травмы – не самое главное. Просто таких вот недоучек выпускают в бой против действительно хороших ребят. А недоучка не имеет ни техники, ни скорости, ничего. Остается только одно – выпучив глаза, попытаться «ввалить» сопернику посильнее. Ударить коряво, грубо, грязно. А пропустивший в пах «технарь» тоже теряет самообладание и начинается практика стиля РКМ (рабоче-крестьянское махалово). Какая там техника, главное – достать. И забывают, что перед тобой – не враг, а всего лишь соперник. Может я не прав, но от словосочетания «спортивная злость» меня мутит. Каратэ веди не спорт, не так ли? Это ж высокое искусство. И главное в этой схватке – технику свою проверить, недостатки увидеть. А медали, грамоты и первое место – это как приложение. Сегодня – все наоборот…

Вот и видим мы только цки да маваши. Это главный минус соревнований – убийство техники до бедного ширпотреба.

Ах, какая хорошая идея была в милицейском варианте соревнований по РБ: чтобы участвовать на соревнованиях, нужно было показать свою технику судьям еще до схваток. Не грех было бы и нам такое перенять – хотя бы ката до кихон-иппон перед первым кругом посмотреть, оценить технику участников. Но тогда ведь массовость пропадет.

Значительный вред наносят также контактное дзиу-кумитэ для детей до 12-13 лет. Хорошо, если ваш малыш победит, а если нет? Неокрепший морально и физически ребенок долго не сможет начать заниматься снова, особенно если у него не бойцовский характер. Не зря в Японии до 13 лет проводятся только ката и иппон-кумитэ. А в СССР на бокс до 13 лет можно было и не проситься – запрещено, зато сейчас чуть ли не с 6 берут.

Я не против соревнований в принципе. Но считаю, что там должны участвовать только те, кто уже что-то умеет, те, кому есть что проверять.

А куда ж недоучек девать? Дак есть же иппон-кумитэ, санбон-кумитэ. Пусть работают одиночную технику. Соревнования хороши тем, что зачастую бой ведется с неизвестным противником и не глазах у многих людей. Мне-то после тренировок в парках отдыха и на стадионах уже стесняться нечего. И глядели на нас, и комментировали, всякое было. А многие стесняются.

Спарринги – совсем другое дело. Одно время я и к ним относился отрицательно. Мол, все равно на партнере реальную технику не проведешь. Но потом пришел к выводу, что только во взаимодействии с живым человеком можно окончательно закрепить необходимые навыки. Правда, до

того это движение должно быть правильно разучено, потом медленно «поставлено» на человеке, потом «накатано» не тренажере, и только потом - в условном бою.

Коснемся встреч между секциями. Тут тоже проблемы. Все хотят показать свое превосходство там, где надо учиться и учить. Вообще такие встречи лучше проводить без сэнсеев. А то они хотят свой педагогический талант показать (мол, каких я орлов воспитал), а ученики – не ударить в грязь лицом. И понеслось «рубилово»…

А если этого не будет, начнется дружеский обмен опытом, чего и хотелось всем присутствующим.

Кстати, в таких встречах даже чистого времени боя во много раз больше. На соревнованиях: ждал – готовился – вышел - раз пропустил - и сиди теперь до конца , жди непонятно чего. Целый день убил, 5 минут побился. Слюший, абыдна, да?

Спарринги – только проверка, и чем выше уровень участников, тем шире арсенал и мощнее приемы. Это касается и условного, и свободного боя.